ORA DE EDUCAȚIE FIZICĂ, MINUT CU MINUT!

Ora de educație fizică este cheia de boltă a dezvoltării fizice școlare. De calitatea acestei ore depinde foarte mult atragerea spre mișcare în general (și spre sport în special) a elevului, încă de la primele clase. Iată de ce am considerat necesar să urmărim cîteva ore de educație fizică și să le supunem unei scurte analize, subliniind calitățile și, bineînțeles, lipsurile, acolo unde este cazul.

Fără îndoială că ora de educație fizică este condusă de anumite principii generale. În același timp, însă, ea depinde de o seamă de condiții, printre care pregătirea profesorului, capacitatea lui organizatorică, condițiile de desfășurare și, mai ales, pasiunea „dascălului", care poate înaripa cele 50 de minute ale ...orei.

În cele ce urmează, prezentăm „stenogramele" a patru ore de educație fizică, pe traseul Giurgiu — București — Brașov — Zalău. Aceste patru „stenograme" sînt comentate de un profesor de educație fizică cu mare experiență, care a îndrumat pașii multor mii de elevi, de-a lungul deceniilor.

București

Școala generală nr. 108 din București, cartierul Berceni.

Oră de educație fizică cu **clasa a IV-a G (17 fete).** Clasă cu profil de gimnastică.

Profesoară, **Silvia Tcaciuc,** cu grad definitiv. Condiții materiale — o sală de sport, transformată dintr-o clasă (18×9) prevăzută cu oglinzi, spaliere, bară fixă și birnă. Spațiul de execuție, incomod, restrîns, sub cerințele unei lecții cu o mare eficiență.

Tema lecției : dezvoltarea ținutei adecvate, prin complexe de exerciții la bară, pregătirea și perfecționarea exercițiilor fără obiect, categoria a III-a.

În „introductivă" a fost anunțată tema, profesoara a căutat să se convingă de starea generală de sănătate a clasei. Bună dispoziție, dorință de lucru (deși era cea de a 5-a oră de clasă din acea zi) — **2 min.**

Executarea unor exerciții la bară (după o inițială încălzire) — **12 min.**

Executarea exercițiilor în grup fără obiect — **15 min.**

Executarea exercițiilor pe grupe de 6 eleve — **9 min.**

Individualizarea exercițiilor, pe muzică — **9 min.**

Scurtă analiză a orei. Opiniile elevelor, apoi cele ale profesoarei — **3 min.**

Oră densă, condusă cu simț pedagogic. La clasă, disciplină, ordine. Fetele — în totalitate echipate uniform, curat. O notă aparte pentru acuratețea exercițiilor elevelor **Cristina Spoială, Corina Nae** și **Lizeta Anin**, un fel de modele ale întregii clase. Se impune, însă, **să se rezolve problema sălii.** O soluție de trecere : poziții în sala de sport a unei școli vecine, „190" (40×18 m), așa cum se preconizează și cum se întrevede, prin relațiile de colaborare dintre colectivele de profesori ale celor două școli.

Zalău

Școala generală „Simion Bărnuțiu", *Zalău (jud. Sălaj).*

Lecție de educație fizică cu elevii clasei a VII-a.

Conduce prof. **Florica Popa.**

Tema lecției : testarea săriturii de pe loc (fetele) ; circuit pentru dezvoltarea forței (băieții).

Cadru — curtea școlii, timp rece.

Prezenți 36 de elevi (18 b, 18 f) din care 32 cu echipament, 4 fără, Material didactic — mingi de baschet, ustensile pentru atletism.

După raport — 2 minute, o scurtă critică la adresa celor veniți la oră în ținută necorespunzătoare — 3 minute.

Urmează încălzire — 7 minute. Mișcări de brațe, tipuri de alergare, mers săltat cu arcuire, ușor ghemuit. La fiecare exercițiu, indicații pentru corecție — 7 minute.

Executarea temei propriu-zise. Fetele — săritura în lungime, după prealabile explicații — 2 minute. Apoi testul — 8 minute. În paralel băieții execută conducerea mingii de baschet printre obstacole fixe, apoi pase în doi. Totul organizat — 10 minute.

Clasa se organizează pe „ateliere" :

— alergare laterală ;
— flotări ;
— sărituri la coardă ;
— exerciții de trunchi.

Prin rotație, fiecare grupă la cîte un „atelier" — 12 minute.

Controlul pulsului — 1 minut.

Exerciții cu mingea de baschet, clasa în două grupe (alergare, săritură, rostogolire, pasă) — 5 minute.

Relaxare pentru reintrarea în normal — 3 minute.

Lecția se termină cu cîntecul „Trăiască România".

Observații : lecție condusă cu autoritate, indicații precise, îndrumare riguroasă a fiecărui „atelier". Execuții bune. Disciplină, ordine.

Giurgiu

Școala generală nr. 2 — Giurgiu.

Lecție de educație fizică cu clasa a VII-a B — 13 fete și 13 băieți.

Profesor : **Constantin Stroe,** cu grad definitiv.

Temele lecției : „Consolidarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate în aer ; handbal".

Elevii și profesorul — în echipament de sport. Nici un scutit. Lecția a început la ora 13,00 ; timpul însorit.

— Partea introductivă, anunțarea temelor lecției — **2 min.**

— Din coloană cîte 2, exerciții de front și formații, mers în cadență, cu cîntec : „Marșul lui Iancu" — **2 min.** Alergare — fetele — 400 m, băieții — 600 m — **5 min.** Exerciții de respirație și relaxare — **4 min.**

— Alergare ușoară cu joc de glezne, cu călcîiele la șezută, brațele la ceafă, pas săltat — 30 m, mers, exerciții de respirație — **2 min** ; alergare laterală cu pași încrucișați, dreapta-stînga, mers cu fandare pe fiecare pas, respirație — **2 min.**

— Pendulări ale picioarelor, dreapta—stînga, din sprijin, 30—40 cu fiecare picior — **2 min.** Pentasalt (pe un picior — băieții — 8, fetele — 4 repetări — **4 min.**) în 5 cercuri la distanțe de 1,5 și 1 m.

— Cîte trei sărituri în lungime de pe loc, apoi cîte 6—8 sărituri cu elan de 3 pași — **3 min.** Măsurarea și verificarea elanului pentru săritura în lungime, cîte 2 repetări fiecare elev — **3 min.**

— Sărituri în lungime cu un pas și jumătate în aer, în torent, băieții — 8—10, fetele — 6—8 repetări — **13 min.**

— Handbal, joc ; băieții —**4 min.**, fetele — **3 min.**

— Mers de voie cu scuturarea brațelor și picioarelor, mers în cadență, cu cîntec : „Tot înainte mîndri pionieri". Scurte aprecieri cu privire la lecția încheiată — **3 min.**

Trecerea de la un exercițiu la altul s-a făcut foarte rapid.

Brașov

Liceul „Honterus" — *Brașov.*

Lecție de educație fizică cu clasele VI—VII fete.

Profesoară : **Edith Schall-Berilef.** *fostă campioană de pentatlon.*

Tema lecției : „Dezvoltarea vitezei și detentei".

Lecția a avut loc în aer liber. Elevele au părăsit curtea liceului, deplasîndu-se, aproximativ 300 m, pe terenul de sport al liceului „Andrei Șaguna", care are mult mai mult spațiu. E de reținut faptul că au fost comasate două clase de fete, băieții aceloraș clase lucrînd cu un alt profesor.

— Încălzire generală, diferite exerciții de gimnastică — 12 min.

— Exerciții specifice pentru dezvoltarea vitezei :

— alergare cu joc de glezne — 3×30 m ;
— alergare cu genunchii ridicați — 3×30 m ;
— alergare cu călcîiele la șezută — 3×30 m ;
— alergare cu viteză 3/4—4/4 — 3×40 m.

total — 12 minute

— Săritura caprei în șir, cu alternare alergare ușoară — 6 min.

— Exerciții pentru detentă (lungime).

— Diferite exerciții la groapa de lungime, cu ambele picioare și cu diferite elanuri (3—5 pași elan), sărituri peste obstacol (coarda întinsă), pentru tehnică și alte exerciții. Toate exercițiile — pe trei șiruri, groapa fiind lată.

total — 22 minute

— Alergare de încheiere, alinierea clasei — 4 min.

Alte mențiuni : *au lucrat 37 de eleve ; alte 2 eleve (scutite de efort în ziua respectivă) au fost prezente pe teren, ajutînd la organizarea exercițiilor la groapa de lungime. Nu s-a înregistrat nici o absență. Elevele — corect echipate. Ținuta profesoarei, deosebit de îngrijită.*

DE LA RIGOARE LA CREAȚIE

Am citit cu plăcere „stenogramele" a patru lecții de educație fizică. Socotesc că reporterii ziarului „Sportul" au fost inspirați, deoarece au găsit patru lecții în general bune. **Este de asemenea îmbucurător faptul că trei din cele patru lecții s-au desfășurat în aer liber, în acest final de octombrie** — generos dealtfel. O singură lecție, cea din București, s-a desfășurat în sală, dar aici există o explicație obiectivă, școala (și, deci, clasa) fiind cu profil de gimnastică. Facem această observație deoarece ne numărăm printre susținătorii înflăcărați ai desfășurării lecției de educație fizică în aer liber chiar și în condiții mai puțin favorabile. Oxigenarea este un principiu fundamental, astfel încît această predilecție pentru „aerul liber" nu mai trebuie justificată. Un om poate trăi 20 de zile fără să se alimenteze. El poate supraviețui 4—5 zile fără apă. (Teoretic, doar 3.) În schimb, fără aer, viața este posibilă doar vreo două minute (datele teoretice prelungind această posibilitate pînă la 3 minute). Sigur că aceste trei cifre sau, mai bine zis, compararea lor înseamnă un pic de exagerare voită, dar **oxigenarea rămîne un deziderat permanent,** pe care, îmi dau seama, profesorii noștri de educație fizică se străduiesc să-l împlinească.

Și acum, să revenim asupra lecțiilor.

Lecția din Berceni prezintă o frumoasă succesiune, se simte că este condusă de un om de specialitate. Obiecții tehnice nu pot exista. Ceea ce vreau să adaug, însă, este absența fie și a unui singur minut de atîrnări la spalier. Aceasta este o problemă la fel de importantă

● Oxigenarea — condiție sine qua non ● factorul emoțional, marele stimulent al orei ● Coloana vertebrală este... șasiul corpului uman. Să o fortificăm !

ca și oxigenarea. Reporterul notează că această oră a fost a cincea în programul zilei. Trebuie să arătăm că banca de clasă, chiar cea mai modernă cu putință, acționează într-un fel asupra coloanei. Iată de ce socotesc că nu trebuie pierdută nici măcar o singură ocazie pentru a destinde coloana, acest șasiu al corpului omenesc.

Lecția a doua, în ordinea prezentării, adică **cea din Zalău**, pare a fi de asemenea o lecție bună, cu anumite rezerve. Considerăm că **prezentarea unor elevi în ținută necorespunzătoare depinde și de autoritatea profesorului.** În această direcție se impune un pic de atenție. În al doilea rînd, **lipsește oarecum elementul emoțional, care mărește întotdeauna tonusul unei lecții.** Datoria de onoare a unui profesor de educație fizică este de a impregna lecția cu elemente emoționale, ca, de pildă, ștafetele, pentru a valorifica din plin setea de întrecere a copiilor.

A treia lecție, cea de la Giurgiu, este un model de rigoare profesională. Tema este urmărită pas cu pas, ca și cum un calculator s-ar fi ocupat de organizarea minutelor. Ceea ce reproșăm acestei lecții foarte exacte este de asemenea cvasiabsența factorului emoțional. Cele numai patru minute de handbal acordate băieților și cele numai trei minute acordate fetelor reprezintă prea puțin. Această lecție, excelent cronometrată de profesor și reporter, ar fi putut găsi, totuși, șase minute care să se adauge la cele numai patru acordate handbalului. În aceste condiții, lecția profesorului Constantin Stroe ni s-ar fi părut foarte reușită. De asemenea, această extindere a perioadei „emoționale" deschide și o altă mică discuție. Ne referim la problemele organizării clasei mixte... Această problemă se leagă de lecția următoare...

După cum se poate vedea, **în lecția de la Brașov, profesoara a comasat două clase de fete, pentru a obține o maximă eficiență.** Socotim că este o idee excelentă pentru o oră de educație fizică, în cadrul căreia omogenitatea fiziologică asigură un randament superior. **Această idee a profesoarei din Brașov, ca și a tuturor celor care o aplică, reprezintă un act de creație în organizarea lecției de educație fizică.** De asemenea, să subliniem efortul prof. Edith Schall de a deplasa fetele într-o curte școlară mai mare. În sfîrșit, pe aceeași linie, să menționăm **obsesia profesoarei la capitolul densitate, prin organizarea a trei șiruri simultane la groapa cu nisip.**

În încheiere, permiteți-i unui veteran al educației fizice să-și manifeste satisfacția față de eforturile evidente ale celor patru profesori (dintre care trei profesoare). Vă rog să-mi permiteți să insist în direcția atîrnărilor la spalier sau chiar la o simplă bară — orice curte poate avea o bară. Aportul acestor atîrnări este incalculabil: degajarea discurilor dintre vertebre, care sînt supuse la un efort special în timpul orelor de clasă. **Închei aceste puține rînduri cu speranța că profesorii noștri de educație fizică, și mai ales cei tineri, vor căuta să facă din ora de educație fizică un act de creație personală, pe fondul unei discipline profesionale efective, care este o condiție obligatorie.**

prof. **CONSTANTIN NEMȚEANU**

Scurta dezbatere la care am participat împreună subliniază rolul deosebit al profesorului de educație fizică în guvernarea celor 50 de minute ale orei sale. Aceste minute pot fi MARI, dar, în egală măsură, ele pot fi subminate de monotonia ineficacității. După cum se poate vedea, ora de educație fizică este un act de răspundere față de copiii dornici de joacă după concentrarea din orele de curs. De acest sentiment al responsabilității profesorului de educație fizică depinde eficacitatea orei și chiar transformarea ei într-un moment de civilizație modernă, care să-i vorbească școlarului adolescent despre rolul imens al mișcării și al exercițiului fizic în general, pentru toate vîrstele. Socotim că experimentul nostru va fi interpretat de către profesorii de educație fizică și chiar de către elevi ca o invitație la seriozitate, astfel încît „complexul de inferioritate" de care a suferit deseori ora de educație fizică în Orarul școlarului să fie uitată, pentru binele dezvoltării armonioase a tinerilor din țara noastră.

Pagină realizată de :
I. CHIRILĂ, Em. FANTÂNEANU, T. STAMA și M. VESA